

Помогаем ребенку при поступлении в ВУЗ.

Наступила горячая пора выпускных экзаменов и поступлений!

С этим приходит много тревоги, страхов и ожиданий.

*Некоторые родители хотят помочь своим детям,
но не всегда знают как.*

Предлагаю основные векторы поддержки.

Совсем недавно прозвенел последний звонок, и бывшие школьники после сдачи экзаменов превратятся в абитуриентов, а затем и студентов. Этот период практически в каждой семье переживается как очень напряженный, волнительный и тревожный. Что же нужно делать родителям, чтобы не усиливать и без того тревожное настроение? Большинство родителей сдавали экзамены при поступлении, теперь сдаются тесты. Если раньше мы общались с преподавателем (письменно или устно) и отвечали на 1-3 вопроса из билета, то сейчас правильные ответы абитуриента определяет бездушная машина и вопросы охватывают всю школьную программу. Сегодняшним детям намного сложнее, особенно когда они оказываются один на один со своими тревогами и страхами. Помощь взрослых тут необходима как никогда.

***Для начала определите по шкале от 0 до 10 степень своей тревоги,
где 10 - это «ну очень боюсь», а 0 – «мне полностью безразлично».***

Определите степень тревоги ребенка (как вам кажется).

Обсудите это с ним.

Вспомните, как вы сами справляетесь со стрессом? Это:

- поддержка семьи, друзей
- хобби, интересные занятия
- спорт
- работа
- деньги
- сон
- еда
- крепкое здоровье
- стальные нервы
- жизненный опыт **?????**

Составьте свой личный список, обсудите это со своим ребенком. Ему сейчас нужен рядом устойчивый и сильный родитель, а не нытик-паникер. Пусть ваш ребенок составит такой же список ресурсов и обсудит с вами. Конечно, что – то вам может не понравиться, например: тусовки с друзьями, компьютерные игры, но это его способ восстанавливаться.

Попытайтесь понять, что происходит с вами во время стресса. Например –

- становлюсь сонливым, раздраженным
- много ем
- злоупотребляю кофеином
- плохо сплю

- теряю вес
- ухудшается память и внимание и т.д.

Теперь узнайте у ребенка – как он понимает, что устал, на что стоит обращать внимание. Это нужно для того, чтобы четко определять степень усталости и собственно саму усталость.

Раздражительность, которая у вас может появляться при мысли о подготовке ребенка к экзаменам может являться ожиданием. Когда мы на что-то надеемся, ждем и боимся, что это не получится, то тогда может прийти страх, злость, разочарованность. Многие родители возлагают на своих детей собственные ожидания – он должен быть таким и таким. Когда мы начинаем бояться, что этого не произойдет – мы начинаем злиться, и это никак не помогает ребенку. Такие ожидания отдаляют родителей от детей, что усугубляет ситуацию. Необходимо взглянуть на ребенка такого, какой он есть – с его сильными и слабыми сторонами, его желаниями и страхами, способностями и талантами.

Попробуйте понять свои страхи. Обсудите с ребенком, чего боится он? Что случится, если он не поступит, не наберет достаточное количество баллов? Чем грозит это в будущем. Какие тогда варианты остаются. Какие выходы есть из возможной ситуации.

Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Теперь это практически не работает, а вызывает только сарказм, злость, раздражение и ощущение беспомощности. Вспомните известный мем про сына маминой подруги! Ребенок сам сравнит себя с тем, с кем захочет. Лучше попробуйте понять какие сильные стороны есть у вашего ребенка и поддержите их. Поделитесь с ним, что поддерживало и поддерживает вас в сложных ситуациях.

И ни пуха ни пера!

Пусть ваш ребёнок будет успешным!!!



Ваш психолог Елена Александровна Алейникова

Июнь, 2023 год.